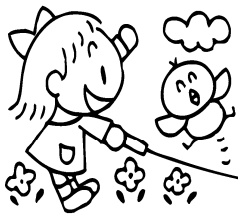
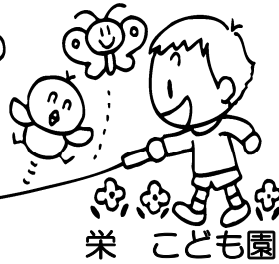


令和8年5月1日



給食だより



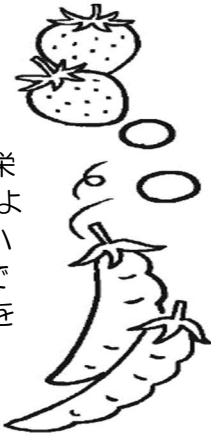
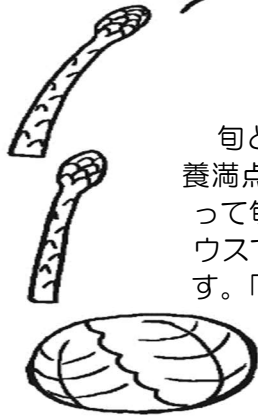
栄 こども園

新緑のまぶしい季節になり、そよそよ吹く風も心地よく感じられるようになりました。子どもたちも外で遊ぶ機会が増え、思いっきり遊んだ後は、汗ばんだ顔で「おなかすいたー!!」「今日の給食なにー？」と、お腹をすかせて帰ってきます。

ゴールデンウィーク明けは、体調を崩すお友達もいます。しっかり寝て、朝ご飯を食べて、生活のリズムを整えましょう。

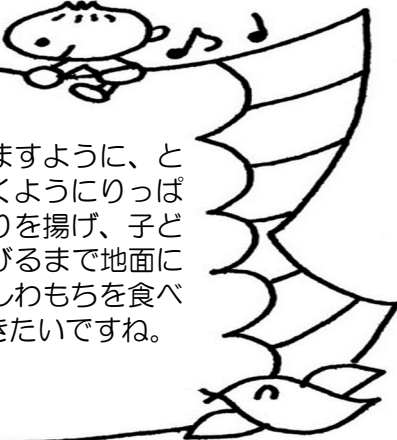
旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物ほとんどです。「今の旬は何かな?」と、お店で探したり家族で会話をしたりしても楽しいですね。



こどもの日

子どもたちみんなが元気に育ちますように、と願う日です。コイが滝を昇っていくようにりっぱな人になってほしい、とこいのぼりを揚げ、子どもを思う親の気持ちを、新芽が伸びるまで地面に落ちないカシワの葉に例えて、かしわもちを食べます。行事の意味を大切にしていきたいですね。



食べごよみ

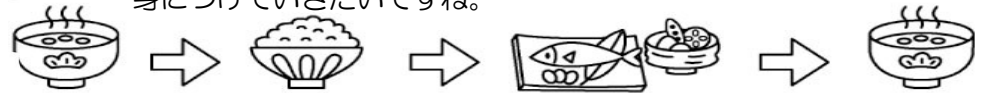
八十八夜

八十八夜は、立春から数えて88日目で、毎年5月2日頃のこと。茶農家がお茶の木の新芽（一番軟らかい葉）を摘む時期です。八十八夜に摘み取られた葉で作られた新茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。お茶は、血中のコレステロールを低下させるカテキンなど、多くの有用な成分で知られています。



順番に食べるともっとおいしい!

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずをいっしょに食べることで、そのどちらもがよりおいしく味わえる、「口中調味」という食習慣を生み出してきました。ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。食事の始めに汁物でのどを潤し、胃液の分泌を促します。そしてごはん、おかず、と箸を進めていきます。このように、順番に味わってこそおいしい和食の食べ方は、乳幼児期からの大切な食習慣として身につけていきたいですね。



今月のお誕生日会は20日(水)です!

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当(ご飯)はいりませんが、お箸を持たせてください。
- ★献立は、ビビンバ・ヤンニョムチキン風・わかめスープ・キャベツサラダ・ヤクルトです。
- ★3時のおやつは、ホットケーキです。

